

熱中症予防について

◎保健委員長から

・もし体調不良になったら…

…先生 (いなかったら近くの人) に体調が悪いことを伝え、救護所へ行く。

・もし近くに体調不良の人を見かけたら…

…声を掛け、先生 (近くの人) に伝える。

●練習中、競技中であっても遠慮せず、声を掛け合いましょう！！

熱中症が疑われる人を見かけたら

： 涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる



： からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす (特に、首の周り、脇の下、足の付け根など)



： 水分補給

水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する



熱中症の応急処置

チェック1

熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

チェック2

呼びかけに応えますか？

はい
涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

チェック3

水分を自力で摂取できますか？

はい
水分・塩分を補給する
大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

チェック4

症状がよくなりましたか？

はい
そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

いいえ

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に応急処置をしましょう。呼びかけへの反応が悪い場合は無理に水を飲ませてはいけません



涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

氷のう等があれば、首、わきの下、太もものつけ根を集中的に冷やしましょう※



いいえ

医療機関へ

本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう



※スポーツや激しい作業・労働等によって起きる労作性熱中症の場合は、全身を冷たい水に浸す等の冷却法も有効です。

<厚生労働省HPより引用>

◎熱中症対策 AED 使用方法について

・学校保険ホームページ URL

・消防庁動画チャンネル URL

https://www.gakkohoken.jp/heatstroke_regist/thanks https://www.youtube.com/watch?v=4s62ZkVUJ_w

全校、力を合わせ、八幡浜で1番盛り上がる運動会を創ります。

大成功させるためにも、皆様のご支援・ご協力をよろしくお願いします。

生徒会本部